

LE BÉGAIEMENT CHEZ L'ADOLESCENT ET L'ADULTE

Introduction

Le bégaiement est universellement répandu : toutes les catégories culturelles et sociales sont concernées.

Le bégaiement est un trouble de la communication affectant la parole. Il est important de souligner que la souffrance provoquée par ce handicap n'est pas proportionnelle aux difficultés de la parole elle-même. Le vécu des personnes qui bégaiement et leur ressenti, en situation de communication, aggravent cette souffrance.

Le bégaiement sévère peut être profondément handicapant et générateur d'une très grande souffrance psychique pour l'adolescent ou l'adulte.

Ainsi, plus vite il sera pris en charge, mieux ce sera !

Notez-bien que ce trouble n'affecte en rien les capacités intellectuelles de la personne bègue.

On s'imagine qu'une personne bègue devrait être dans l'incapacité d'exercer des métiers de communication, ou tout ou moins, que le bégaiement est un obstacle à l'épanouissement professionnel. Un a priori vite balayé par cette liste de bègues célèbres !

- Albert II (1958), prince de Monaco
- Albert Einstein (1879-1955), physicien et mathématicien allemand
- Anthony Quinn (1915-2001), réalisateur, producteur et acteur américain
- Aristote (384 av. J.-C.-322 av. J.-C.), philosophe grec
- Ben Johnson (1918-1996), acteur américain
- Boris Becker (1967), tennisman allemand
- Bruce Willis (1955), acteur américain
- Charles Ier (1600-1649), roi d'Angleterre, d'Ecosse et d'Irlande
- Charles Darwin (1809-1882), naturaliste britannique
- Claude Ier (10 av. J.-C.-54 apr. J.-C.), empereur romain
- Démosthène (384-322 av. J.-C.), homme politique et orateur athénien
- François Bayrou, homme politique français
- George VI, (1895-1952) roi de Grande-Bretagne et d'Irlande du Nord, et empereur des Indes
- Georges Clemenceau (1841-1929), homme politique français
- Gérard Depardieu, (1948) acteur français
- Isaac Newton (1642-1727), physicien, mathématicien et astronome anglais
- Jean-Pierre Bacri, (1951.) acteur français
- Jimmy Stewart (1908-1997), acteur américain
- John Scatman, (1942-1999) chanteur américain
- Julia Roberts (1967), actrice américaine
- Lewis Carroll (1832-1898), écrivain et mathématicien anglais
- Louis II le Bègue (846-879), roi de France
- Louis XIII le Juste (1601-1643), roi de France
- Louis Jovet (1887-1951), acteur et metteur en scène français
- Marilyn Monroe (1926-1962), actrice américaine
- Moïse (XIIIe siècle av. J.-C.), prophète et législateur d'Israël
- Molière, Jean-Baptiste Poquelin dit, (1622-1673), auteur dramatique et comédien français
- Napoléon 1er (1769-1821), empereur des Français
- Pierre Corneille (1606-1684), poète dramatique français
- Richard Branson (1950), entrepreneur britannique
- Robert Boyle (1627-1691), physicien et chimiste irlandais
- Sam Neil (1947), acteur néo-zélandais
- Theodore Roosevelt (1858-1919), homme politique américain
- Thomas Edison (1847-1931), inventeur américain
- Tiger Woods (1975), golfeur américain
- Tom Sizemore (1964), acteur américain
- Virgile (v. 70 av. J.-C.-19 av. J.-C.), poète latin
- Winston Churchill (1874-1965), homme politique britannique
- Yoann Fréget, (1988), chanteur, compositeur, interprète, The Voice 2013.

On peut décrire le bégaiement comme une suite d'accidents de la parole, le plus souvent en relation avec une augmentation de tension, qui en altère la fluidité : répétitions de sons, de syllabes, blocages, prolongations de sons, accompagnés ou non de mouvements involontaires : clignements des yeux, mouvements de la tête, gestes de la main...

Mais il faut être au moins deux pour bégayer ! En effet, on ne bégaye pas quand on parle seul.

La demande des jeunes adultes est souvent spécifique à l'insertion professionnelle ou tournée vers les études.

Comme nous l'avons vu dans une précédente formation (le bégaiement chez l'enfant), le jeune enfant qui bégaie grandit avec son bégaiement. Si celui-ci n'est pas pris en charge précocement, il sera difficile voire impossible de l'éradiquer.

Chez les adultes, nous travaillerons donc sur l'amélioration de la qualité de vie, mise à mal par ce bégaiement.

Il n'est pas facile de prendre rendez-vous chez un/une orthophoniste pour, enfin, traiter ce problème qui dure depuis, souvent, de nombreuses années. La demande est donc réfléchie et motivée, et les patients sont souvent très impliqués dans leur prise en charge.

Ceci sera notre force, car il n'est jamais trop tard

« Sortir du rapport de force à la parole, du désir impérieux de bien dire [...] pour entrer dans le mode de l'échange et du lien, où la parole n'occupe finalement que 30 % du temps des échanges »

(M-C Monfrais-Pfauwadel)

La demande des adultes est souvent d'obtenir des solutions pour « guérir du bégaiement »

Or la guérison complète n'est possible que chez les enfants.

La conception de la guérison (parole fluide en toute circonstance) est donc impossible chez l'adulte.

Pour autant, l'adulte doit être capable de **dire tout ce qu'il veut à qui il veut**.

Un autre objectif est que le patient trouve par lui-même ses propres solutions

« On ne fait pas pousser l'herbe en tirant dessus ».

L'objectif est de susciter **le changement, le déplacement** : même si cela entraîne de l'inconfort.

Il faut qu'il y ait un **maintien dans le temps** : l'orthophonie c'est comme un portable, plus on s'éloigne de la source et moins ça fonctionne.

Le bilan, temps moteur de la thérapie

→ L'importance de l'entretien

L'accent sera mis sur l'histoire du bégaiement et les suivis entamés ; l'objectif de ce suivi étant d'être le dernier. Le bégaiement a des effets sur la qualité de vie du patient. On s'intéressera donc au **locus de contrôle**.

- Interne
- Externe
-

Plus il est externe, plus ce qui m'arrive, ce que je vis est la faute de l'extérieur ;

(Impression d'être gouverné par des choses, ce qui explique et déculpabilise le patient).

Dans le cas d'un locus plutôt interne, le patient prend ses propres décisions.

La façon de parler du bégaiement chez l'adulte est souvent dû à un contrôle externe (le téléphone me fait bégayer, c'est le monstre « ça »)

→ il va falloir revenir sur tout ce qui a été construit autour de soi (ICEBERG)

Parole libérée, échelles.

Comprendre les mécanismes de production de la parole fluide et du bégaiement permettra d'impliquer au maximum le patient en excitant sa curiosité : voilà comment fonctionne votre corps, voilà ce qui se passe quand vous bégayez, voilà ce qui est en votre pouvoir de modifier.

Nous travaillerons sur la fluence, sur les bégayages //LISTE

Les dysfluences sont différentes des accidents de parole ponctuels présents chez tout locuteur (5% chez l'enfant, 3% chez l'adulte) :

- Les pauses remplies : parenthétiques : quand le sujet continue de verbaliser à vide, souvent en attendant que le bon son arrive.
- Les répétitions : bégayages les plus fréquents.

Répétitions de phrases ou de segments de phrases.

Répétitions de mots (patho à partir de 4 répétitions) associées à une rupture du rythme.

Répétition de syllabes ou mots monosyllabiques (conjonctions, etc ...)

Répétitions de phonèmes. (dysfluence la moins fréquente).

- Les prolongations, tous les allongements.
- Les blocages sont les dysfluences qui perturbent le plus la communication, dans deux situations :

En posture pré phonatoire avant même de parler.

Pendant la phonation.

Pour lever ce blocage, le sujet accumule sous les cordes vocales une grande pression, qui se termine en explosion à l'émission.

- Les reprises d'énoncés : le début de l'énoncé est répété avant que la phrase puisse être terminée.
- Les altérations prosodiques : La modification de la chanson de la parole. « La prosodie est ce qui n'est plus de la voix, pas encore de la parole mais déjà du sens ».
- Les syncinésies : protrusion de la langue, yeux, froncements, tensions sur le visage, tensions du cou ou tics en phonation pendant les bégayages. Préparer les patients pour l'abord de la vidéo, leur image en phonation peut les choquer.
- La dilatation des ailes du nez (chez l'enfant les parents n'en sont jamais conscients) qui est un signe de détresse respiratoire.
- La perte du contact visuel, qui est l'une des plus grandes entraves à la qualité de la communication. On regarde son interlocuteur 30% de son temps de parole quand on parle, et 50% quand on écoute, mais si on enlève ce contact il ne reste pas grand-chose...Le contact visuel a souvent lieu pendant les pauses actives [Pauses, « ronds repos » entre les rhèmes] et permet de se rendre compte de l'efficacité de son message.

Maintenir le contact visuel n'est pas simplement regarder l'autre dans les yeux, mais vérifier que l'interlocuteur a bien suivi, bien compris le message.

Il faut souvent le réexpliquer : ce n'est pas se regarder dans les yeux ou mettre l'autre mal à l'aise, c'est informatif.

- Gestes conjuratoires : claquements des doigts, toux rires, comme un échauffement, un mot d'appui. Cela est à rapprocher des peurs par anticipation.
- Les rires nerveux ou rires d'embarras.
- Les mots d'appui : mots non appropriés (j'avoue que, alors, donc, en fait, etc) placés avant le début du discours.
- Les stéréotypies verbales : syllabes, mots segments de phrases apportés sans qu'ils soient utiles et qui peuvent affecter le sens du discours.
- Les évitements de syllabes, mots phrases, situations :

Pour paraître moins bègue, le patient cherche des périphrases, utilise un langage ampoulé.

Les coups de glotte, caractéristiques du passage en force, donnent une impression d'attaque brusque.

les césures asémantiques (« elle a beaucoup pin pin pin sisté, il a très très très envie de venir »), souvent expressions d'un bégaiement trop maîtrisé.

// Le but n'est pas d'imposer de méthode de modification de la parole, mais de proposer un éventail et voir avec quoi chacun se sentira au début plus à l'aise, ce qui peut varier d'un sujet à l'autre.

Le but est d'apprendre au patient à manier son bégaiement, à en être le maître. Dans un premier temps en séance, puis très rapidement dans la vie quotidienne.

La rééducation du bégaiement est bien plus qu'un travail sur la parole

Le travail sur les cognitions et les émotions

Si je veux devenir qui je suis, qui suis-je ? Il faut avant tout se connaître soi-même !

Travail sur les cognitions

- Estime de soi
- Définition des buts idéaux et plus proches
- qu'est-ce qui est en mon pouvoir de changer, qu'est-ce qui est irréaliste ?
- Comment se constituent les cognitions négatives, les repérer
 - *La honte
 - *La colère, l'agressivité
 - *L'anxiété d'anticipation
 - *L'amour propre/l'amour de soi
 - L'iceberg
 - L'instant bègue : travailler sur le moment où l'on bégaye (voir les événements qui enclenchent le bégaiement et/ou les mimiques qui vont instaurer le bégaiement)

L'émotion entraîne TOUJOURS une mise en mouvement : physique ET psychique

- Physiologique : ce que mon corps manifeste
- Comportementale : comment je réagis
- Cognitive : ce que je pense (analyse de la situation)
- Subjective : ce que je ressens

Cognition : stimulus interprété en fonction de l'histoire de chacun, de la situation présente et de nos attentes futures.

Comportement : courir vers l'autre, l'embrasser, lui sourire, se pencher vers elle/lui, lui dire « je t'aime ».

Réactions physiologiques : cœur qui bat, sueur.

Subjectivité : je ressens quelque chose, de l'amour (?).

Ces manifestations sont fugaces, c'est-à-dire dynamiques (ça change !) et rapides (on passe d'une émotion à une autre)

Le corps est donc au centre de l'émotion

« Je le vis, je rougis, je pâlis à sa vue ... »

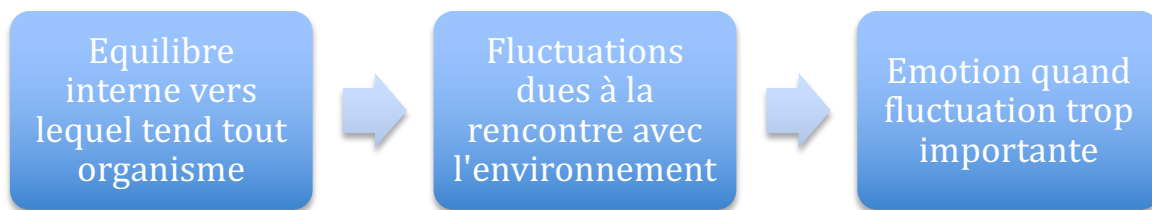
Nos émotions sont guidées par un système qui **échappe** au contrôle (le système autonome (ou végétatif))

Questionnaire sur les sensations corporelles émotionnelles : très fort → pas du tout

- Voix qui tremble

- Boule dans la gorge
- Modification dans la respiration
- Sensations dans l'estomac
- Sensation de froid, frissons
- Sensation de chaleur diffuse
- Sensation de chaud, joues brûlantes
- Cœur qui bat plus vite
- Muscles tendus, tremblements
- Muscles détendus, au repos
- Transpiration, mains moites

Homéostasie : un équilibre en mouvement constant



Bégaiement et rupture de l'homéostasie

Disfluences « normales » → déséquilibre → réflexe de décontraction → retour à l'équilibre

Disfluences « bégues » → contraction → rupture du flux de la parole

Notion de fuites : par quoi l'émotion peut-elle se trahir ?

- Indices faciaux
- Indices : langage, voix, parole

→ L'émotion peut être « envahissante » et se retentir sur le bégaiement

- Le provoque
- Le majore → blocage total

6 émotions de base (Ekman)

- Joie
- Tristesse
- Colère
- Peur
- Surprise
- Dégoût

Le bégaiement comme effet direct d'une émotion primaire

*Colère, énervement : accélération du débit, perte de contrôle. La colère majore le bégaiement mais l'inverse existe aussi

*Tristesse : baisse de tonus

*Joie : trop d'excitation

*La question du « stress » dans notre société où il prend de plus en plus de place.

Le bégaiement peut être vu comme la signal que le patient n'arrive pas à gérer ses émotions. Apparaît alors la notion d'ajustement via un feed-back.

Des échanges d'abord émotionnels

- Expression émotionnelle (cris, sourire, tonus, etc.) reprise par l'adulte
- Mode émotionnel : suscite l'envie de jouer
- Chatouillis : attention au débordement
- Nécessité d'un cadre qui contienne l'émotion et l'excitation

L'imitation est une capacité précoce, la contagion émotionnelle, la résonance émotionnelle

Langage et émotion

Nous élaborons nos émotions par le langage

- Verbalisation : mettre des mots dessus
- Partage social des émotions

Les émotions secondaires : du « faire face » au « face à face »

- Entrée marquée dans l'intersubjectivité
- Perception des alter-ego : jalousie
- Regard des autres

→ Opérations cognitives importantes

- L'embarras, la honte, l'humiliation, la culpabilité
- L'envie, la jalousie
- La fierté, l'orgueil
- La gratitude, l'admiration
- L'indignation, le mépris

Tout comme le fait qu'on ne bégaye pas seul ; on ne peut les ressentir sans « l'autre ».

Travail sur les aptitudes à la communication et l'inclusion des proches

Nous serons à la recherche d'une communication efficace plutôt que d'une parole parfaite.

→ Via des jeux de rôle, l'utilisation de la vidéo (comme feed-back)

- Observer
- Ecouter
- Prendre son tour
- Poser le problème
- Négocier

La théorie de l'esprit (travail d'introspection)

- Que pense l'autre ?
- Quelle idée je m'en fais ?
- Quelle idée je me fais de ce qu'il pense de mon bégaiement ?
- Pourquoi bégayer attire l'œil ?
- Quelle différence entre juger et observer ?

Les contrats de communication

- Oser
- Créer le lien
- S'affirmer
- Se faire valoir à sa juste valeur

Mais il faudra aussi travailler sur la communication dans la famille, créer un environnement familial accueillant où on pourra parler de ce bégaiement, sans jugement ni moquerie. Certaines séances peuvent inclure les proches.

Seul, nous ne bégayons pas ! C'est vraiment dans la communication que le bégaiement trouve sa place. Alors cessons l'isolement et parlons-en.

Les techniques motrices et l'intérêt d'être suivi

*Air chaud

*Parler rythmé

*Allongement

*ERASM

*L'annulation ou le « pull out » (Van Riper) : on s'arrête sur le moment de bégaiement. On ouvre la bouche sans bruit et on continue. On replace ensuite le mot que l'on a évité dans la phrase.

*A l'opposé : l Freezing : on maintient le blocage pour ressentir et voir à quel moment cela bloque.

*La parole prolongée

*Bégaiement inverse : on essaye de comprendre comment cela fonctionne → bégaiement volontaire

Il est important d'évoquer d'emblée la possibilité de la résurgence

Ce suivi vous conduira à une meilleure conscience de ce qui se passe en vous ET autour de vous.

La rééducation est « choisie », amenant une implication et une responsabilisation qui seront indispensables à notre travail.

Le but est :

- D'améliorer votre communication, sa spontanéité
- De diminuer le nombre de disfluences et de pauses passives.
- D'améliorer votre phrasé, d'arriver à une parole plus naturelle

Oser plus, éviter moins !!! cela conduira à une meilleure estime de soi !

Conclusion

On ne trouve pas LA solution mais sa solution.

Nous, orthophonistes, donnons une boîte à outils pour sortir de ce rapport de force à la parole, de ce désir impérieux de bien dire pour entrer dans le monde de l'échange et du lien, où la parole n'occupe finalement que peu de place (30% du temps des échanges).

On ne parle pas de guérison mais de solution.

Voyez-vous en « meilleur thérapeute de moi-même » !

